

Korzyści z karmienia piersią

Korzyści z karmienia piersią jest wiele – zarówno dla dziecka, jak i dla matki. Mleko kobiece jest najlepszym pokarmem dla noworodka i niemowlęcia. Zaspokaja ono potrzeby dziecka i przyczynia się do lepszego zdrowia chroniąc przed wieloma chorobami. Światowa Organizacja Zdrowia (i inne organizacje) zalecają karmienie niemowląt do 6 miesiąca życia wyłącznie mlekiem matki. Później powinno się wprowadzać inne pokarmy i kontynuować karmienie naturalne do 2 roku życia lub dłużej. Oczywiście należy pamiętać, że dieta matek karmiących powinna być odpowiednio zbilansowana i różnorodna.

Jakie korzyści z karmienia piersią ma dziecko?

Jedną z największych korzyści z karmienia piersią jest zwiększenie odporności, m.in. dzięki immunoglobulinie A (IgA), która pomaga zwalczać szkodliwe drobnoustroje (bakterie, wirusy, grzyby). Wspomaga ona również walkę z alergenami, które mogą się przyczynić do rozwoju alergii. Mleko matki umożliwia również kształtowanie się korzystnej flory jelitowej (zwiększenie liczby *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*). Karmienie naturalne, dzięki składnikom mleka kobiecego (np. kwasom tłuszczowym omega 3), może mieć długotrwały wpływ na rozwój umysłowy dziecka. Zaobserwowano zależność między długością karmienia piersią, a poziomem inteligencji młodzieży (Mortensen i wsp.). Poziom inteligencji był wyższy u tych młodych ludzi, którzy byli karmieni piersią dłużej.

Badania wykazują, że karmienie mlekiem matki zmniejsza ryzyko nagłego zgonu niemowląt, infekcji przewodu pokarmowego, choroby Leśniowskiego – Crohna, otyłości i innych chorób. Szczególnie ważne jest mleko matki dla wcześniaków i noworodków z niedowagą. Może ono zmniejszyć ryzyko martwiczego zapalenia jelit, które często dotyka te maleństwa.

Ponadto ssanie piersi wzmacnia u dziecka mięśnie odpowiedzialne za żucie pokarmu.

Drogie mamy, warto więc być wytrwałymi, a jeśli macie pytania i problemy z karmieniem, zwróćcie się do poradni laktacyjnej.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

POZYCJE KARMIENIA PIERSIĄ

Nie ma nic lepszego od mleka Twojego

Opole: Szkoła Mamek i Ojców
RAZEM ŁATWIEJ

PAMIĘTAJ O ŻŁOTYCH ZASADACH UDANEGO KARMIENIA PIERSIĄ

- * Usiądź lub połóż się wygodnie, podeprzyj plecy i nogi
- * Podłóż poduszkę pod dziecko, uzyskasz odpowiednią wysokość ułożenia dziecka do Twojej piersi
- * Ciało dziecka zwrócone do Twojego - „brzuszek do brzuszka”, jak laktacja będzie ustabilizowana, pozwolisz dziecku na większą dowolność
- * Poczekaj aż dziecko szeroko otworzy usta a języczek spocznie na dolnej wardze i teraz nakłóń dziecko na pierś
- * Nie pochylaj się by ułatwić dziecku uchwycenie piersi, lepiej podnieś nieco poduszkę, by podwyższyć ułożenie dziecka względem piersi
- * Miej pod ręką wodę lub inny napój. Nie zapomnij podać dziecku odpowiednich witamin według wskazań lekarza

Klasyczna

- Główna dziecka leży w Twoim zgięciu łokciowym
- Przedramię podtrzymuje całe ciało dziecka



Krzyżowa

- Lewa ręka - prawa pierś
- Prawa ręka - lewa pierś
- Ciało dziecka ułożone na Twoim przedramieniu
- Główna dziecka leży na Twojej dłoni



Spód pachy

- Lewa ręka - lewa pierś
- Prawa ręka - prawa pierś
- Główna dziecka leży na Twojej dłoni
- Ciało dziecka podparte poduszką



Leżąca

Idealna po cesarskim cięciu



SZKOŁA MATEK I OJCÓW Razem Łatwiej DZIĘKUJE PARTNEROWI

Dlaczego warto wybierać witaminy Bobik?



Witamina D3
Witamina K2
Witamina B12
Witamina A
Witamina E
Witamina C
Witamina B6
Witamina B9
Witamina B2
Witamina B1
Witamina B5
Witamina B7
Witamina B3
Witamina B4
Witamina B8
Witamina B10
Witamina B11
Witamina B13
Witamina B14
Witamina B15
Witamina B16
Witamina B17
Witamina B18
Witamina B19
Witamina B20
Witamina B21
Witamina B22
Witamina B23
Witamina B24
Witamina B25
Witamina B26
Witamina B27
Witamina B28
Witamina B29
Witamina B30
Witamina B31
Witamina B32
Witamina B33
Witamina B34
Witamina B35
Witamina B36
Witamina B37
Witamina B38
Witamina B39
Witamina B40
Witamina B41
Witamina B42
Witamina B43
Witamina B44
Witamina B45
Witamina B46
Witamina B47
Witamina B48
Witamina B49
Witamina B50



Kwas tłuszczowy DHA
Witamina A
Witamina E
Witamina K2
Witamina B12
Witamina B6
Witamina B9
Witamina B2
Witamina B1
Witamina B5
Witamina B7
Witamina B3
Witamina B4
Witamina B8
Witamina B10
Witamina B11
Witamina B13
Witamina B14
Witamina B15
Witamina B16
Witamina B17
Witamina B18
Witamina B19
Witamina B20
Witamina B21
Witamina B22
Witamina B23
Witamina B24
Witamina B25
Witamina B26
Witamina B27
Witamina B28
Witamina B29
Witamina B30
Witamina B31
Witamina B32
Witamina B33
Witamina B34
Witamina B35
Witamina B36
Witamina B37
Witamina B38
Witamina B39
Witamina B40
Witamina B41
Witamina B42
Witamina B43
Witamina B44
Witamina B45
Witamina B46
Witamina B47
Witamina B48
Witamina B49
Witamina B50

Wielkość i pojemność żołądka noworodka



Pojemność żołądka noworodka

Literatura:

„Podstawy żywienia i dietoterapia”, Nancy J. Peckenpaugh, red. wydania polskiego Danuta Gajewska, Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2011

„Żywienie człowieka a zdrowie publiczne – 3”, red. Jan Gawęcki, Wojciech Roszkowski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011

Źródła obrazków:

Pozycje karmienia piersią:
<http://razemlatwiej.pl/pozycje-karmienia-piersia/>

Wielkość i pojemność żołądka noworodka:
<http://www.gdzierodzic.info/arttykul/71>